



Wyoming
Department
of Health

Commit to your health.

Luche Gripe: Cubra Su Tos

(Fight Flu: Cover Your Cough)

La gripe del cerdo (novedoso H1N1) es un nuevo esfuerzo de virus de influenza que esparce alrededor del mundo y causar enfermedad en mucho igual que los virus estacionales comunes de gripe que vemos en Wyoming todos los años. Los síntomas incluyen fiebre, la tos, garganta adolorida, dolores de cuerpo, los dolores de cabeza y fatigan, y a veces diarrea y vomito. Utilizar las mismas acciones racionales que ayudan a protegerle y su familia de la gripe estacional es todos los años la mejor estrategia de luchar gripe de cerdo. Una táctica importante cubre su tos.

Que Usted No Deber Hacer

- √ Muchos de nosotros fuimos enseñados a estornudar y toser en las manos. Pero la investigación ha mostrado eso es exactamente la cosa EQUIVOCADA de hacer.
- √ Estornudar o toser en las manos esparcen microbios cuando tocamos cosas como teléfonos, asideros de puerta, o los carritos de la compra.
- √ Los virus de la gripe pueden sobrevivir en superficies e infectar otros para dos a ocho horas.

Qué Usted Debe Hacer Cuando Usted Estornuda o Tose

- √ Cubra la boca y la nariz con un tejido cuando usted estornuda o tose
Tire su tejido utilizado en la basura.
- √ O El estornudo y tose en la manga superior en vez de las manos.

Qué Usted Debe Hacer después de que Usted Estornude o Tosa

- √ Limpie las manos después de toser o estornudar lavando con jabón y agua caliente o utilizar un limpiador alcohol-basado de mano.

Mas informacion en linea en www.health.wyo.gov

8/09